

El ejercicio breve pero intenso reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes

Las guías actuales de gimnasia recomiendan realizar sesiones aeróbicas con intensidad alta o moderada y ejercicios de resistencia durante varias horas a la semana, el problema es la falta de tiempo que manifiestan la mayoría de los pacientes

Madrid (29-01-2009).- Un entrenamiento de alta intensidad realizado con regularidad durante unos tres minutos logra mejorar la habilidad del organismo para procesar el azúcar, según demuestra un estudio realizado por un grupo de investigadores de la Universidad de Edimburgo Heriot-Watt, en Escocia, y publicado en *BMC Endocrine Disorders*, que avala que una corta pero intensa sesión de ejercicio realizada cada dos días puede ser la mejor forma de atajar el riesgo de desarrollar diabetes.

El profesor James Timmons, en colaboración con un equipo de científicos de la Universidad de Edimburgo Heriot-Watt, investigó los efectos que puede llegar a tener un intervalo de entrenamiento de alta densidad (HIT) en el metabolismo de 16 hombres con sedentarismo que se presentaron voluntarios.

Según Timmons, "el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular o una diabetes tipo dos se ve sustancialmente reducido a través de una actividad física regular". "Desafortunadamente, la mayoría de las personas no tienen tiempo para seguir las actuales guías de ejercicios. Hemos descubierto que, realizando un poco de ejercicio muscular intenso, con una duración de 30 segundos por ejercicio, mejora el metabolismo en sólo dos semanas", reveló.

Las actuales guías de gimnasia recomienda realizar sesiones aeróbicas con intensidad alta o moderada y ejercicios de resistencia durante varias horas a la semana. Aunque estos consejos son en principio, muy valiosos, Timmons sugiere que esta falta de compatibilidad destaca la necesidad de una alternativa.

"Las guías de ejercicio, con sus consejos para conseguir los mejores resultados, pueden no ser la mejor opción para todo el mundo y por ello, necesitan de cierta discusión. El ejercicio en dosis reducidas, pero de alta intensidad que utilizamos en nuestro estudio mejora sustancialmente la acción de la insulina y la eliminación de la glucosa en jóvenes sedentarios, lo que indica que todavía no conocemos bien cómo funciona la tradicional conexión entre el ejercicio y la diabetes", explicó.

Los participantes en este estudio emplearon bicicletas para realizar rápidos sprints lo más rápido posible. Al principio, sin embargo, ninguna actividad de alta intensidad llevada a cabo algunos días por semana puede lograr los mismos beneficios para el metabolismo. "Esta nueva aproximación puede ayudar a llevar adelante una vida más sana, mejorar la salud futura de la población y ahorrar recursos sanitarios, sólo facilitando la posibilidad de encontrar tiempo para hacer deporte".